EXERCIȚIUL FIZIC ȘI SPORTUL O NECESITATE VITALĂ PENTRU OMUL MODERN!

„În ansamblul mișcării sportive, cea mai largă formă de participare a întregului tineret, a populației, la practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului trebuie să o reprezinte sportul de masă, mijloc de bază pentru fortificarea organismului și dezvoltarea capacității fizice a tuturor cetățenilor patriei".

(Din Hotărîrea Plenarei Comitetului Central al Partidului Comunist Român cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului)

SEDENTARISMUL — PERICOLUL SECOLULUI!

OAMENII SE MIȘCĂ TOT MAI PUȚIN PE O PLANETĂ CARE SE GRĂBEȘTE...

Savanții sînt de părere că exercițiul fizic reprezintă arma principală în lupta cu un dușman insidios și necruțător

Paradoxal, dar adevărat: într-un secol supranumit al vitezei, oamenii abandonează tot mai mult activitățile de mișcare! Explicații sînt, de bună seamă. Uriașele progrese tehnice au făcut ca munca să devină mai ușoară, mașinile preiau asupra lor efectul fizic, lăsîndu-ne nouă pe acela intelectual, de dirijare și supraveghere. Tentația fotoliului a devenit din ce în ce mai mare: la volanul mașinii, la televizor, în sălile de teatru, de cinema, în restaurant sau café-bar, pe stadion chiar. Iată cum binefaceri și cuceriri ale civilizației amenință să se transforme în contrariul lor. Pentru că sedentarismul, cu tot cortegiul lui de neplăceri și primejdii, a devenit — treptat — nu numai un stil de viață, dar — și mai grav — un mod de gîndire.

Studii medicale minuțioase și aprofundate, investigații și teste a căror exactitate nu poate fi pusă la îndoială, incriminează lipsa activităților de mișcare ca ELEMENT PRINCIPAL în etiologia unor boli cronice, ireversibile, cele ale sistemului cardio-vascular fiind pe primul plan. Hipertensiunea, maladia ischemică, infarctul, accidentele cerebrale, obezitatea, alte boli de nutriție lovesc cu precădere **în sedentari,** în persoane care, de la o anumită vîrstă, **au întrerupt contactul cu mișcarea și cu exercițiul fizic.** O recentă statistică internațională a dat cifre terifiante în această privință: **numărul deceselor provocate de bolile de inimă și accidentele vasculare cerebrale ocupă primul loc în marea majoritate a țărilor.** Și procentul se află în creștere.

Evident, împotriva IMOBILITĂȚII știința recomandă un antidot dintre cele mai simple, MIȘCAREA, și — mai ales — sub formele ei elevate, EXERCIȚIUL FIZIC și SPORTUL.

În sprijinul acestei afirmații vom grupa, în rîndurile de mai jos, cîteva păreri ale unor mari savanți români, exprimate în interviuri, articole sau declarații încredințate, pe parcursul vremii, ziarului nostru sau altor publicații de specialitate.

„O maladie a omului care trăiește în confortul citadin"

Academicianul ARTHUR KREINDLER, neurolog de renume mondial, apreciază că **sedentarismul este o maladie a omului care trăiește în confortul citadin** al zilelor noastre. **„Timpul afectat mișcării fizice este handicapat de existența multor forme statice de distracție. Pare de necrezut, dar, foarte adesea, urmărirea la televizor a unui spectacol sportiv ne privează de... timpul pe care l-am putea acorda unei îndeletniciri sportive efective!...**

Ca om de știință, ca neurolog, combat sedentarismul și recomand exercițiul fizic adoptat fiecărei vîrste. Ca și mușchii, creierul, și întregul sistem nervos al unui organism uman, au nevoie de activitate, de un exercițiu susținut".

Sportul într-un „decalog al sănătății"

Academicianul CONSTANTIN ILIESCU, una dintre cele mai proeminente figuri contemporane ale cardiologiei, directorul ASCAR, a întocmit un „decalog al sănătății", în care practicarea exercițiilor fizice și sportului figurează ca un punct absolut indispensabil de conduită cotidiană. Savantul recomandă drept mijlocul cel mai natural și mai direct în această privință MERSUL PE JOS arătînd că **3—4 km făcuți zilnic astfel, împiedică ridicarea peste normal a concentrației de colesterol în sînge.**

„Sportului, afirmă omul de știință, **îi revine misiunea salutară de a ne apăra împotriva sedentarismului, de a alunga lenea dulce, de a conserva vigoarea, dinamismul fizic și spiritual, de a elimina surplusurile cu care — din neștiință sau lăcomie — încărcăm organismul nostru și așa foarte mult solicitat. Invitației la o viață igienică, rezonabilă și ponderată, cu evitarea exceselor de orice fel, îi adăugăm povața de a nu ignora exercițiul fizic. Și nu așa, făcut din cînd în cînd, ci practicat CU REGULARITATE, IN MOD SISTEMATIC, indiferent de împrejurări. Cu el trebuie începută, de fapt, ziua de muncă și nu-i de loc rău, dacă tot astfel o vom încheia!"**

Computerul și... stadionul

Pornind de la primejdia evidentă a sedentarismului, amatorii de previziuni înfricoșătoare afirmă că omul viitorului va avea un craniu imens și extremități subțiri, ceea ce ar exprima, într-un fel, un triumf al creierului asupra mușchilor. Pe această temă EMIL C. CRĂCIUN, reputat anatomo-patolog, membru corespondent al Academiei, replică:

„Nu împărtășesc o asemenea părere. De altfel, antropologii de renume afirmă că — indiferent de dezvoltarea tehnică a lumii de mîine, omul nu va mai suferi modificări importante în aspectul său bioanatomic. Este puțin probabil, deci, ca urmașii noștri să aibă capul exagerat de mare, picioarele fragile sau degetele mai puține. Slavă domnului! Pe măsură ce crește numărul și puterea computerilor, crește — ca un corectiv inteligent — și numărul stadioanelor. Aspirația umană spre armonie și echilibru rămîne, așadar, stabilă.

Dar, este necesar să depunem eforturi în această direcție. Trebuie făcut totul pentru a-l convinge pe individ că exercițiul fizic, în condițiile vieții moderne, devine mai mult decît o NECESITATE devine O OBLIGAȚIE față de sine însuși a fiecărui cetățean. Fără îndoială, mutațiile din mentalitate, ieșirea din inerții mai vechi, modificarea unei conduite de viață, reprezintă lucruri anevoioase, de durată, care necesită metodă, tact, și perseverență. Noi, oamenii laboratorului și ai microscopului nu putem face nimic mai mult decît să-i avertizăm pe semenii noștri de neplăcerile la care se expun ignorînd un asemenea izvor de sănătate, tinerețe și recuperare a forței de muncă și de creație cum este practicarea exercițiilor fizice și a sporturilor. Mai departe este rolul organelor de presă și propagandă de a ține treaz atenția, și al celor de specialitate de a crea cadrul și condițiile de destășurare a unor asemenea activități".

Sportul — un eficient mijloc terapeutic

Vasta și laborioasa activitate de medic-practician a acad. A. KREINDLER îi permite să afirme cu toată tăria:

„Ca medic, pot spune — cu convingerea experienței mele de spital — că exercițiile fizice au și un rol curativ în foarte multe boli. Neurologii se preocupă intens de reabilitarea și recuperarea anumitor bolnavi cu leziuni ale sistemului nervos, folosind exerciții fizice și gimnastica medicală drept mijloace terapeutice dintre cele mai active și mai eficiente".

Acad. C. ILIESCU arată că **„aceleași metode — sub un control și o dozare riguroasă utilizează pentru redarea capacității de muncă unor bolnavi infartizați",** iar prof. dr. ANA ASLAN, directorul Institutului de geriatrie, creatoare a faimosului produs „Gerovital H3", socotește exercițiile fizice drept indispensabile în marea luptă care se duce cu bătrînețea, privită tot mai mult o boală înaintea unei stări de uzură fiziologică a organismului.

Profesoara, cu care am avut cinstea și plăcerea să stăm de vorbă cu cîțiva ani în urmă afirma: **„Cu cît se va începe mai devreme bătălia împotriva bătrîneții, prin practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sportului și activităților de mișcare, cu atît este mai bine. Dar, să știți că niciodată nu-i prea tîrziu pentru a face acest pas".**

În curtea Institutului, un grup de pacienți, venerabili septuagenari, efectuau un program ușor de gimnastică, gîndindu-se poate la suedezul care, deși trecut de 80 de ani, s-a încumetat să participe și să termine marele maraton pe schiuri de la Vasca!...

★

Am spicuit păreri, opinii, puncte de vedere exprimate, în diferite prilejuri, de vîrfuri ale științei medicale românești care converg toate spre o singură concluzie:

Omul poate lupta împotriva sedentarismului și trebuie s-o facă, prin exercițiu fizic și sport. Cîteva din metodele practice, concrete, pe care le poate utiliza îi sînt prezentate în această pagină.

Valeriu CHIOSE

Ziua începe cu un scurt program de gimnastică de înviorare, în familie.
Foto: N. DRAGOȘ

GIMNASTICĂ ZILNICĂ

UN „LABORATOR DE SĂNĂTATE" LA DOMICILIUL NOSTRU

În decursul timpului, mulți oameni s-au preocupat de compensarea efortului fizic din ce în ce mai scăzut, cu mișcări naturale sau chiar artificiale, construite.

Dintre toate mijloacele educației fizice, gimnastica dispune de cea mai bogată gamă de mișcări, care în mod analitic acționează fie asupra întregului corp, fie asupra unor părți ale acestuia, care pot prezenta unele deficiențe provocate, în special, de viața cotidiană, modernă. Spre exemplificare amintim că majoritatea meseriilor lasă urme uneori destul de serioase asupra corpului omenesc, care pot fi însă corectate prin mișcări executate în sens opus. Astfel, un strungar stă ore întregi aplecat asupra mașinii sale, ce va aduce după sine un spate rotund, cifotic. Acesta însă poate fi corectat prin mișcări de întindere sau de extensie.

Exercițiile de gimnastică pot fi executate începînd cu întinderi, după somn, încă în pat, combinate cu unele exerciții simple de respirație, inspirații profunde urmate de expirații la fel de profunde.

După o bună aerisire a camerei, se recomandă cca. 5—10 minute de exerciții analitice. Desigur, că aceste mișcări trebuie să aibă o amprentă absolut individuală, determinate de eventualele lipsuri personale.

Se recomandă prelucrarea gradată a întregului corp, mai ales prin mișcări simple. Se poate începe cu exerciții libere, deci fără aparate sau obiecte, pentru brațe, pentru picioare ca diferite îndoiri și întinderi, balansări, rotări, arcuiri etc. Acestea pot fi urmate de mișcări de trunchi ca îndoiri înainte, lateral sau înapoi, aplecări, răsuciri sau rotări. Sînt extrem de utile acele mișcări care întăresc musculatura abdominală și a spatelui. De obicei, acestea din urmă se execută din culcat pe spate sau pe abdomen. După aceste exerciții pot fi executate anumite opriri în poziții răsturnate, ca stînd pe omoplați sau chiar stînd pe cap, deoarece acestea favorizează circulația de întoarcere a sîngelui. Pozițiile răsturnate vor fi menținute la început doar cîteva secunde și mărite treptat, pînă cînd se ajunge la cca 2 minute.

Înviorarea poate fi terminată cu alergarea pe loc sau cu sărituri pe loc, după aceea exerciții de respirație.

Exercițiile de mai sus pot fi executate și cu ajutorul unor obiecte din casă: un scaun, pat sau masă, la care se pot inventa multe mișcări interesante și folositoare.

Este bine ca înviorarea să cuprindă 6—8 exerciții, realizate într-un tempo mai lent, dar cu maximum de amplitudine și corectitudine. Programul poate fi repetat 2—4 săptămîni, pe urmă îngreuiat.

După terminarea înviorării, pentru liniștirea organismului este binevenită o odihnă scurtă de 2—3 minute în poziția culcat pe spate, cu corpul complet relaxat.

În cazul cînd timpul nu permite executarea înviorării de dimineață, să nu se renunțe, totuși, la întinderea în pat și la cîteva exerciții de respirație după deșteptare. În acest caz, gimnastica zilnică poate fi executată înaintea mesei de seară. Programul poate fi mai greu decît cel de dimineață, prin includerea și a unor exerciții de forță, ca îndoiri și întinderi de brațe din poziția de sprijin culcat cu corpul întins, ridicări de picioare din culcat pe spate sau chiar folosirea unor greutăți.

Pentru păstrarea sănătății este de dorit ca să se meargă zilnic cca 3—4 km pe jos, în care timp să se execute simple exerciții de respirație, de pildă: 4 pași cu inspirație, 4 pași menținere, 4 pași cu expirație și 4 pași menținere.

După o zi, înainte de culcare este necesar să fie executate cîteva exerciții de respirație, cît se poate de profunde, în fața geamului deschis.

Aceste cîteva rînduri pot fi considerate doar recomandări pentru practicarea zilnică a exercițiilor simple de gimnastică cu unele referiri la conținutul acestora. Este important ca mișcările să fie executate în mod conștiincios, corect, în așa fel ca ele să facă parte integrantă din viața omului contemporan, ca o necesitate, ca o igienă zilnică, ca un imperativ al sănătății.

Conf. univ. ROBERT PODLAHA
de la Catedra de gimnastică a I.E.F.S.

CONCEDIUL, VACANȚA ȘI PROPRIA NOASTRĂ INERȚIE

De ce n-am recunoaște? Mulți dintre noi păsesc — încă — pragul concediului sau al vacanței cu gîndul la un program de odihnă care nu este, în fond, decît o dulce lenevie („dolce farniente" — cum spune o consacrată expresie italienească). Aceasta înseamnă somn („dormim pe rupte" — scrie un prieten aflat în concediu la poalele munților), înseamnă mîncare („mîncăm ca lupii" — stă scris în epistola aceluiași prieten), înseamnă distracții (de cele mai multe ori, statice: lectură, film, televizor...).

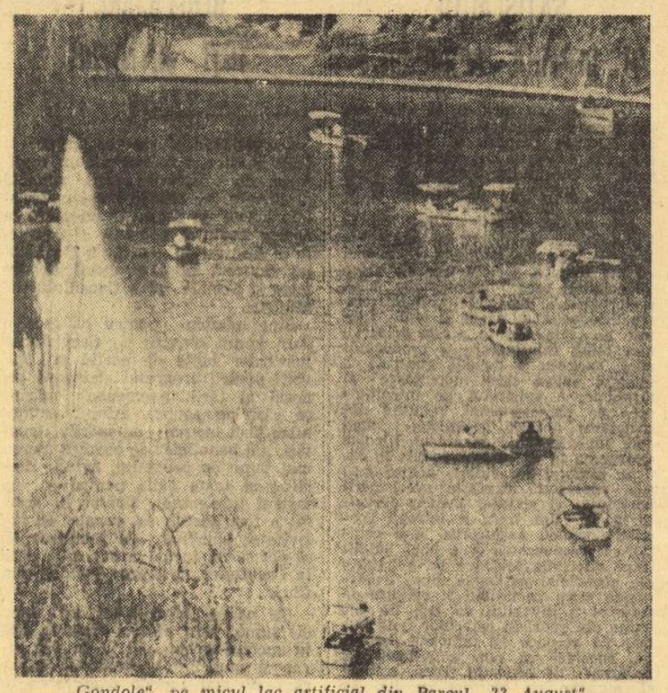
Și ce se întîmplă cînd, după 3—4 săptămîni, ne reîntoarcem la activitatea noastră? În loc să avem senzația că ne-am reîmprospătat forțele, simțim nevoia unei readaptări de cîteva zile. Nu-i o ciudățenie a organismului ci urmarea acelei dulci (și perfide) lenevii de care noi înșine sîntem, în primul rînd, răspunzători. Există —, firește — și oameni (încă, într-un procent destul de scăzut) care își petrec concediul bătînd potecile munților, spintecînd apa mării, iar dacă nu, măcar a unui lac sau bazin din cuprinsul urbei lor. Fiți convinși că aceștia se întorc din concediu într-o altă stare generală, într-o altă dispoziție! Organismul lor răspunde prompt solicitărilor la care îl supune activitatea de fiecare zi, în hala unei uzine sau în biroul unei instituții.

Se vorbește — și chiar de un bun număr de ani — despre **repausul activ,** acela care, în loc de lîncezeală, ne toarnă în organism vigoare, prospețime. Și noi, ce facem? Înregistrăm opiniile specialiștilor, ne declarăm și de acord cu ele dar, foarte mulți, rămînem la vechile și nocivele tabieturi de vacanță. Ar fi, oare, atît de greu ca, în această perioadă de timp a vacanței sau concediului (în care sîntem, totuși, degrevați de o serie de griji cotidiene), să începem un program de gimnastică de înviorare? Să străbatem, într-o alergare ușoară, poteca pădurii de lîngă vilă? Să răspundem chemării afișului de la casa de cultură de a porni într-o excursie (dar nu cu autobuzul)? Dar, poate, în stațiune sînt terenuri de sport. De volei, sau baschet, poate chiar de tenis. Să nu le ocolim!

Cine nu disprețuiește efortul și dispune de o bicicletă, poate face în concediu un circuit cicloturistic. Nu la concurență cu pionierii și nici cu „moș" Drăghia, ci pe măsura posibilităților sale, a dorinței de a izgoni oboseala acumulată într-un an de muncă cu oboseala sănătoasă, culeasă în ore de pedalat domol. Fiindcă aceste ore petrecute în șaua bicicletei sînt ore de mișcare în aer liber, într-un decor stenic prin frumusețea și varietatea sa.

Avem, așadar, la îndemînă diverse modalități pentru a ne petrece concediul sau vacanța în chip plăcut și folositor. Rămîne doar să începem lupta cu inerția. Cu propria noastră inerție. A o birui înseamnă a cîștiga sănătate. Și ani de viață, în plus.

Sebastian BONIFACIU



„Gondole", pe micul lac artificial din Parcul „23 August".
Foto: D. NEAGU

„CLUBUL SPORTIV MUNICIPAL" ȘI AGREMENTUL BUCUREȘTEANULUI

Astăzi dimineața, în decorul admirabil al Parcului Herăstrău, Clubul sportiv municipal, recent constituit, organizează o nouă reuniune pentru bucureștenii amatori de agrement activ, făcut în tovărășia exercițiului fizic și a sportului.

Posibilitățile de distracție, de petrecere plăcută și utilă a timpului liber oferite vizitatorilor sînt multiple. La dispoziția oaspeților vor sta două popicării (una în aer liber), mese de tenis din beton, un colț al șahiștilor, bărci universale și hidrobiciclete, un manej pentru iubitorii călăriei, terenuri de tenis, volei, handbal, cîteva estrade unde se vor desfășura atractive demonstrații.

Clubul a demarat promițător în activitatea sa, a patronat cîteva manifestări populare de anvergură, pregătite minuțios și desfășurate cu grijă și acuratețe. Ne-am fi așteptat ca afluența de public să fie mai mare, dar — probabil — numărul participanților va crește odată cu consolidarea și lărgirea bazei materiale (acțiune ce clubul și-a propus-o), cu creșterea popularității sale în mase.

La festivitatea de inaugurare, vizitînd amenajările care s-au făcut, tovarășul **Gheorghe Cioară,** prim-secretar al Comitetului municipal de partid, recomanda Consiliului clubului **lărgirea perimetrului activităților sale, extinderea lor în parcurile din alte cartiere ale orașului. Primarul general al Capitalei s-a întîlnit două zile mai tîrziu cu factorii de răspundere ai C.E.F.S. din sectoarele Capitalei, marilor asociații, se pot organiza, de asemenea, concursuri populare, diferite demonstrații, jocuri sportive. Nu ni se par — de pildă — prea complicat din punct de vedere organizatoric, aducerea unor panouri portative de baschet la care să se dispute, să zicem, „Cupa celui mai precis trăgător la coș", sau cîteva bile de metal pentru desemnarea celui mai bun aruncător de greutate al ștrandului.** Modalități de acest gen sînt foarte multe.

mișcării sportive din municipiu, cînd a și fost detaliat un plan concret de acțiune. Socotim că timpul care a trecut de atunci este suficient pentru **trecerea la măsuri concrete în acest sens.** Am sugera, de pildă, ideea că **sfera de influență a Clubului să cuprindă principalele ștranduri și locuri de agrement unde, cu sprijinul C.M.E.F.S.,**

Este păcat ca în activitatea clubului (subliniem, promițătoare) să fie ignorate asemenea parcuri cum sînt **„23 August", „Nicolae Bălcescu", „Libertății", „8 Mai", „Balta Albă"** și altele. Aducînd exercițiul fizic și sportul cît mai aproape de domiciliul cetățeanului putem atrage spre aceste activități un număr mult mai mare de tineri și vîrstnici. Iar Clubul sportiv municipal este primul care poate să facă aceasta. Așteptăm...

(V. Ch.)

O întrecere populară care cîștigă tot mai mult teren: încercarea puterii în trasul la frînghie.
Foto: V. BAGEAC

ȘTIAȚI CĂ

...eforturile care ridică frecvența pulsului la 140—160 pulsații pe minut s-au dovedit a avea cele mai favorabile urmări asupra organismului și, în special, asupra aparatului cardiovascular? De reținut, totodată, că efectele morfologice și funcționale cele mai evidente se obțin numai prin eforturi de o intensitate ce depășește 50% din capacitatea de efort a individului respectiv.

...sănătatea, buna dispoziție, depind de cantitatea de oxigen consumată în unitatea de timp? Sportivii de performanță care fac eforturi mari absorb, într-un minut, pînă la 80 mililitri de oxigen pe kilogram de greutate corporală. Oameni care nu fac sport își alimentează insuficient organismul cu oxigen consumînd sub 40 mililitri pe minut și pe kg de greutate corporală.

SERIAL CU PESCARI

(...IN TREI EPISOADE)

Episodul I. Degeaba i-am vorbit colegului meu, ca în atîtea alte dăți, despre binefacerile pescuitului sportiv (liniște, destindere, aer curat, chiar și multă mișcare). El mi-a retezat-o scurt:

— Asta-i sport pentru pensionari. Păi, ce, eu de asta am timp: să mă duc și să dau cu bățu-n baltă?

— Bine, dar duminica? — am mai insistat eu.

— Duminica? Am eu ce să fac. Mai iau niște situații să le rezolv acasă, mai dau o mînă de ajutor soției...

În desfășurarea primului episod, amicul meu nu s-a ocupat de acte în duminica aceea, dar și-a ajutat soția, reducînd numărul obiectelor din casă cu una superbă vază de cristal...

„Duminica, mai pleacă omul de-acasă, și-și lasă soția să-și vadă de treburi... nu să i le încurce!...", a spus, cam apăsat, consoarta amicului, în încheierea primului episod.

★

Al doilea episod a început în vinerea următoare.

2 Serial cu pescari

— Mergi duminică la pescuit? mă întreabă amicul.

— Merg. Dar ce? Te-ai hotărît să... dai cu bățu-n baltă?

— Ei, lasă, zice el, impăciuitor. N-ai vreo undiță și pentru mine? Că eu nu am nici o unealtă... Să văd mai întîi, dacă se lipește sportul ăsta de mine!

Aveam, firește, așa că iată-ne pe amîndoi la pescuit. Se spune c-ar fi o credință deșartă că orice ageamiu prinde pește cînd se duce prima oară la pescuit. Uite că amicul meu a prins în duminica aceea trei pești, ca niște namile... Și nu mai spun că, la înapoiere spre casă, ageamiul meu își ducea trofeele înșirate pe-o sfoară petrecută peste umăr (fiindcă n-avea nici măcar rucsac), ca să-i admire lumea măiestria!

Episodul acesta se încheie a doua zi, cînd soția amicului meu și-a epatat teribil colegele de birou cînd le-a oferit (așa, numai ca să guste!), pește prăjit, prins chiar de soțul ei...

După asta, însă, amicului meu i-a venit o idee, de care, drept să spun, nu-l credeam în stare. Dar, aici intrăm în episodul al III-lea...

★

...Care s-a desfășurat ceva mai tîrziu. Eram la pescuit, de unul singur. Într-o vreme, aud

Serial cu pescari 3

dincolo de niște tufe, de pe malul rîului, un glas de femeie care striga triumfător: „Cincisprezece la patru pentru mine". Mi-era cunoscut glasul și — indiscret — mă îndrept în direcția aceea. Ce-mi văd ochii?! Amicul meu, cu soția lui, se întreceau într-o partidă de pescuit... cu înregistrarea scorului.

— Ei, bravo, așa vă vreau, zic eu bucuros.

— Dacă așa ne voiai, puteai să fii mai convingător de-acum zece ani, îmi răspunde consoarta amicului meu, cu ton de reproș.

— Nu înțeleg... și mă bîlbîi de-a binelea, încurcat foarte.

— Așa cum auzi! Dacă-l convingeai mai de mult pe Sandu, nu mai preteceam atîtea duminici în casă. Chiar și-atunci cînd nu aveam treabă.

— Bine... dar eu n-am nici o vină, mă scuzai.

— N-ai, explodă amicul meu. Dar ce, eu am? De unde să bănuiesc că e atît de plăcut la pescuit?... Dar gata! Hai să mîncăm, că-i trecut de amiază...

Și am organizat, ad-hoc, o masă comună pe iarbă, la umbră, într-o liniște de mănăstire arsă. Pe înserat, mierlele au fluierat semnalul de plecare. Abia atunci, parcă ne-am adus aminte că... mîine e luni!

ILIE CÎRCIU